

Ban đêm là thời điểm vàng để làn da phục hồi và thẩm thấu sâu sản phẩm dưỡng da. Tuy nhiên, không phải ai cũng biết chăm sóc da như thế nào để đem lại hiệu quả nhất. Hãy điểm qua những **mẹo chăm sóc da vào ban đêm** tạo nên sự khác biệt lớn cùng **Miss Tram – Natural Beauty Center** nhé.

Mẹo Chăm Sóc Da Vào Ban Đêm Hiệu Quả

1. Làm sạch da đủ và đúng cách

Làm sạch da là một bước cực kỳ quan trọng trong quá trình chăm sóc da – nó sẽ trực tiếp đến độ khỏe đẹp của làn da bạn. Nếu bạn biết làm sạch da đúng cách, làn da bạn sẽ luôn căng bóng và hấp thu các dưỡng chất một cách tốt nhất. Ngược lại, da bạn có thể gặp những vấn đề về mụn, dầu thừa bởi các bã nhờn, bụi bẩn không được làm sạch hoặc da bị tổn thương do quá mạnh tay.

Khác với việc chỉ rửa mặt vào ban ngày, việc làm sạch da vào buổi tối sẽ có nhiều công đoạn hơn với các bước:

+ Tẩy trang

Sau một ngày dài, việc tẩy trang sẽ lấy đi lớp trang điểm, khói bụi và mồ hôi tích tụ trên gương mặt. Bạn nên sử dụng bông tẩy trang cho từng bộ phận, nhẹ nhàng với vùng mắt và nhớ chọn những sản phẩm tẩy trang phù hợp với làn da của mình nhé.



C

họn những sản phẩm tẩy trang phù hợp với làn da

Lưu ý, nếu bạn không trang điểm thì cũng không nên bỏ qua bước này bởi sữa rửa mặt không thể “một mình” làm sạch các lớp kem dưỡng, kem chống nắng trên gương mặt bạn được.

+ Rửa mặt với sữa rửa mặt

Sau bước tẩy trang là công đoạn rửa mặt với rửa sữa mặt. Bước này sẽ một lần nữa làm sạch những bã nhờn, bụi bẩn còn lại trên da, sẵn sàng cho các bước dưỡng da sau đó. Bạn nhớ nhẹ nhàng

rửa mặt theo chuyển động tròn và từ dưới lên trên để làn da được làm sạch và không bị chảy xệ nhé.



Sau bước tẩy trang là công đoạn rửa mặt với rửa sữa mặt

Ngoài ra, khi chọn sữa rửa mặt, bạn nên chọn những sản phẩm chuyên dụng, phù hợp với loại da của mình và nhớ ưu tiên những sản phẩm chứa thành phần tự nhiên, có xuất xứ rõ ràng nhé. Bởi đây là một trong những mỹ phẩm cần phải đầu tư nhất của bạn đấy.

+ Tẩy da chết

Tẩy da chết giúp lấy đi những tế bào chết, tạo điều kiện cho các tế bào mới phát triển, giúp làn da luôn căng bóng và các dưỡng chất thẩm thấu vào da một cách hiệu quả nhất. Dựa trên chu kỳ phát triển của các tế bào da, các chuyên gia da liễu khuyên bạn chỉ nên thực hiện công đoạn này 2 lần/tuần thôi nhé. Tìm hiểu những phương pháp tẩy da chết tại nhà bằng những nguyên liệu dễ tìm từ thiên nhiên.

2. Đắp mặt nạ

Đắp mặt nạ là một bước bổ sung các dưỡng chất và độ ẩm cho da. Đây là một bước tuy không quan trọng nhưng nếu duy trì điều độ mỗi tuần 2 lần thì làn da của bạn sẽ có sự khác biệt trông thấy đấy.



Du
y trì đắp mặt nạ 2 lần/ tuần giúp da luôn khỏe đẹp

Cũng như các loại mỹ phẩm khác, việc lựa chọn các loại mặt nạ phù hợp với làn da sẽ quyết định đến kết quả đắp mặt. Vì vậy, bạn nhớ tìm hiểu công dụng của từng loại mặt nạ để việc đắp mặt đem lại hiệu quả nhất nhé.

3. Dưỡng ẩm

Đương nhiên, việc dưỡng ẩm cho da vào buổi tối là một việc cực kỳ cần thiết. Bạn nên thực hiện đầy đủ các bước dưỡng da và theo thứ tự từ sản phẩm dạng lỏng đến đặc dần, ví dụ như: toner, serum, dưỡng mắt, dưỡng ẩm.



Lưu ý, cần chọn các sản phẩm phù hợp với loại da của mình và sử dụng một lượng vừa phải để không làm bí da, gây phản tác dụng.

4. Massage da mặt

Massage da mặt có công dụng tăng tuần hoàn máu, giúp trẻ hóa làn da và làm chậm quá trình lão hóa về sau. Sau khi dưỡng ẩm, bạn nên thực hiện các động tác massage, lúc này làn da sẽ được làm ấm, dưỡng chất từ kem dưỡng sẽ thẩm thấu nhanh và sâu vào da hơn.

Vì vậy, hãy bỏ túi ít nhất một bài massage da mặt để làn da được chăm sóc một cách tốt nhất nhé.

5. Kiểm tra chăn gối


Giữ cho giường ngủ của bạn sạch sẽ

Nếu bạn chăm sóc da mặt đúng cách nhưng lại ngủ 8 tiếng trên một chiếc giường bẩn thì cũng không thu lại kết quả gì. Thậm chí, làn da bạn có thể gặp những vấn đề về mụn nếu không thường xuyên vệ sinh chăn gối. Vì vậy, hãy thường xuyên giữ cho giường ngủ của bạn sạch nhất có thể nhé.

6. Giữ độ ẩm cho phòng

Một mẹo nhỏ nữa mà Miss Tram – Natural Beauty Center muốn mách bạn là hãy giữ độ ẩm cho căn phòng ngủ của mình. Nhất là vào những ngày hè, bạn thường xuyên ngủ trong phòng điều hòa hoặc bật quạt xuyên đêm, cộng với việc không bổ sung nước lúc ngủ sẽ làm cho làn da rất nhanh mất nước.

Vì vậy, chỉ cần sử dụng một chiếc máy tạo độ ẩm, dùng quạt phun sương hoặc dùng miếng bọt biển thấm nước sẽ giải quyết được những vấn đề đó.

7. Ngủ đủ giấc và đúng giờ



Chất lượng giấc ngủ sẽ ảnh hưởng rất nhiều đến làn da của bạn

Chất lượng giấc ngủ sẽ ảnh hưởng rất nhiều đến làn da của bạn. Đây là thời điểm vàng giúp làn da được tái tạo và phục hồi cũng như hấp thu hiệu quả các dưỡng chất từ sản phẩm dưỡng da nhất.

Vì vậy, nếu muốn tạo sự khác biệt, cần thiết lập "kỷ luật thép" với bản thân – đi ngủ đúng giờ và ngủ đủ giấc. Đặc biệt, không nên sử dụng điện thoại trước khi ngủ, điều này không những khiến bạn khó đi vào giấc ngủ mà các tia bức xạ từ điện thoại sẽ tác động xấu đến làn da của bạn đấy.

Trên đây là những tips chăm sóc da vào buổi tối mà Miss Tram – Natural Beauty Center muốn chia sẻ với bạn. Chúc bạn luôn có một làn da khỏe đẹp như ý!

MISS TRAM NATURAL BEAUTY CENTER – LÀM ĐẸP NHƯNG PHẢI TỰ NHIÊN

- Địa chỉ: 590/E4 CMT8, Phường 11, Quận 3, TP HCM (Đối diện công viên Lê Thị Riêng)
- Hotline: 1900 7018
- Website: https://thammymisstram.vn/
- Thời gian nhận khách: 9h00 - 18h00 (Tất cả các ngày trong tuần)

#misstramclinic #misstram #misstramspa #chamsocda #dieutrimun #phongkhamthammy #dieutriseomun #dieutriseo #seomun #motham #uudaichamsocda